



Zomerrooster

1-7-2020 t/m 16-8-2020

Voor alle lessen dient u te reserveren

Woensdag	1-7-2020			
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd	
	17.00-18.00	Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Roland	
	18.00-19.00	Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Roland	
	19.00-20.00	Fit&Power/Bootcamp	Henk	
	20.00-21.00	Judo 12 jaar en ouder	Roland	
Donderdag	2-7-2020			
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	19.00-20.00	Thai-Bo/Bootcamp	Roland	
Vrijdag	3-7-2020			
	09.00-21.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd	
	10.00-11.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
	17.00-18.00	Bootcamp 6-11 jaar	Boyd	
	18.00-19.00	Bootcamp 12-18 jaar	Boyd	
	19.00-20.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
Zaterdag	4-7-2020			
	09.00-13.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Power/Bootcamp	Henk	
	09.00-10.00	Judo 4-6 jaar	Roland	
	09.30-10.30	Spinning 12+	Bram	
	10.00-11.00	Judo 7-11 jaar	Roland	
Voor alle lessen dient u te reserveren				
Maandag	6-7-2020	1e week		
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
	17.00-18.00	Judo 6-11 jaar	Merel	
	18.00-19.00	Judo 12 jaar en ouder	Merel	
	19.00-20.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
Dinsdag	7-7-2020			
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
	19.00-20.00	Fit&Power/Bootcamp	Henk	
	20.00-21.00	Pilates/Mobility Training	Henk	
Woensdag	8-7-2020			
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd	
	17.00-18.00	Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Henk	
	18.00-19.00	Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Henk	
	19.00-20.00	Fit&Power/Bootcamp	Henk	
	20.00-21.00	Judo 12 jaar en ouder	Henk	
Donderdag	9-7-2020			
	09.00-22.00	Vrije Fitness		
	19.00-20.00	Thai-Bo/Bootcamp	Isti	
Vrijdag	10-7-2020			
	09.00-21.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd	
	10.00-11.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
	17.00-18.00	Bootcamp 6-11 jaar	Boyd	
	18.00-19.00	Bootcamp 12-18 jaar	Boyd	
	19.00-20.00	Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd	
Zaterdag	11-7-2020			
	09.00-13.00	Vrije Fitness		
	09.00-10.00	Fit&Power/Bootcamp	Henk	
	09.00-10.00	Judo 4-6 jaar	Roland	
	09.30-10.30	Spinning 12+	Bram	
	10.00-11.00	Judo 7-11 jaar	Roland	

Voor alle lessen dient u te reserveren			
Maandag	13-7-2020	2e week	
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Judo 6-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Dinsdag	14-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Pilates/Mobility Training	Henk
Woensdag	15-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd
17.00-18.00		Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
Donderdag	16-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
19.00-20.00		Thai-Bo/Bootcamp	Roland
Vrijdag	17-7-2020		
09.00-21.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd
10.00-11.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Boyd
18.00-19.00		Bootcamp 12-18 jaar	Boyd
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Zaterdag	18-7-2020		
09.00-13.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
09.00-10.00		Judo 4-6 jaar	Roland
09.30-10.30		Spinning 12+	Bram
10.00-11.00		Judo 7-11 jaar	Roland
Voor alle lessen dient u te reserveren			
Maandag	20-7-2020	3e week	
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Judo 6-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Dinsdag	21-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Pilates/Mobility Training	Henk
Woensdag	22-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd
17.00-18.00		Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Judo 12 jaar en ouder	Henk
Donderdag	23-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
19.00-20.00		Thai-Bo/Bootcamp	Roland
Vrijdag	24-7-2020		
09.00-21.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd
10.00-11.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Boyd
18.00-19.00		Bootcamp 12-18 jaar	Boyd
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Zaterdag	25-7-2020		
09.00-13.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
09.00-10.00		Judo 4-6 jaar	Roland
09.30-10.30		Spinning 12+	Bram
10.00-11.00		Judo 7-11 jaar	Roland

Voor alle lessen dient u te reserveren			
Maandag	27-7-2020	4e week	
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Judo 6-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Dinsdag	28-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Roland
20.00-21.00		Pilates/Mobility Training	Roland
Woensdag	29-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd
17.00-18.00		Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Roland
20.00-21.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
Donderdag	30-7-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
19.00-20.00		Thai-Bo/Bootcamp	Roland
Vrijdag	31-7-2020		
09.00-21.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd
10.00-11.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Boyd
18.00-19.00		Bootcamp 12-18 jaar	Boyd
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Zaterdag	1-8-2020		
09.00-13.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Power/Bootcamp	Boyd
09.00-10.00		Judo 4-6 jaar	Roland
09.30-10.30		Spinning 12+	Bram
10.00-11.00		Judo 7-11 jaar	Roland
Voor alle lessen dient u te reserveren			
Maandag	3-8-2020	5e week	
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Judo 6-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Dinsdag	4-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Roland
20.00-21.00		Pilates/Mobility Training	Roland
Woensdag	5-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/FitWalk	Boyd
17.00-18.00		Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Roland
18.00-19.00		Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Roland
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Roland
20.00-21.00		Judo 12 jaar en ouder	Roland
Donderdag	6-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
19.00-20.00		Thai-Bo/Bootcamp	Roland
Vrijdag	7-8-2020		
09.00-21.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Fitwalk	Boyd
10.00-11.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Boyd
18.00-19.00		Bootcamp 12-18 jaar	Boyd
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Boyd
Zaterdag	8-8-2020		
09.00-13.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Power/Bootcamp	Boyd
09.00-10.00		Judo 4-6 jaar	Roland
09.30-10.30		Spinning 12+	Bram
10.00-11.00		Judo 7-11 jaar	Roland

Voor alle lessen dient u te reserveren			
Maandag	10-8-2020	6e week	
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Jolande
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Edward
18.00-19.00		Bootcamp 12 jaar en ouder	Boyd
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Jolande
Dinsdag	11-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Jolande
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Pilates/Mobility Training	Henk
Woensdag	12-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/FitWalk	Jolande
17.00-18.00		Karate/jiu-jitsu 8-11 jaar	Henk
18.00-19.00		Karate/jiu-jitsu 12 jaar en ouder	Henk
19.00-20.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
20.00-21.00		Judo 12 jaar en ouder	Henk
Donderdag	13-8-2020		
09.00-22.00		Vrije Fitness	
19.00-20.00		Bootcamp	Henk
Vrijdag	14-8-2020		
09.00-21.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Vitaal/Fitwalk	Jolande
10.00-11.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Jolande
17.00-18.00		Bootcamp 6-11 jaar	Henk
18.00-19.00		Bootcamp 12-18 jaar	Henk
19.00-20.00		Fit&Vitaal/Bootcamp	Jolande
Zaterdag	15-8-2020		
09.00-13.00		Vrije Fitness	
09.00-10.00		Fit&Power/Bootcamp	Henk
09.00-10.00		Judo 4-6 jaar	Roland
09.30-10.30		Spinning 12+	Bram
10.00-11.00		Judo 7-11 jaar	Roland